

Vertaistoiminnalla vähennetään huumehaittoja

KATJA MALIN

A-klinikkasäätiöön kuuluva terveysneuvontapiste Vinkki Helsingissä palvelee huumeiden käyttäjiä ja sen toiminta perustuu huumehaittojen vähentämiseen. Vinkissä voi vaihtaa käytetyt likaiset ruiskut ja neulat puhtaisiin sekä saada terveysneuvontaa ja apua omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Vinkissä on mahdollisuus ottaa myös A- ja B-hepatiittirokotuksia, käydä hiv-, hepatiitti-, klamydia- ja raskaustesteissä, saada hoitoa pieniin haavoihin ja saada ohjausta ja tukea hoitopaikkaan hakeutumisessa sekä arkisten asioiden hoitamisessa. Vinkissä on toteutettu vuodesta 2001 lähtien vertaistoimintaa huumeita käyttävien asiakkaiden parissa. Vuonna 2004 käynnistynyt vertaistoiminnan kehittämisprojekti Linkki vastaa vertaistoiminnan toteuttamisesta ja kehittämisestä käytännössä.

Vinkissä toteutetaan vertaistoimintaa kolmella tasolla. Ensimmäinen sisältää vertaistuen (*peer support*), jossa terveysneuvontapisteen asiakkaat keskenään vaihtavat ajatuksia ja kokemuksia huumeiden käyttöön liittyvistä asioista. Toinen vertaistoiminnan taso on Lumipallo-koulutus (*peer education*), jossa Vinkin asiakkaita koulutetaan tutoreiksi, ja terveysneuvontatiedon siirtäminen ystävä- ja tuttavaverkostoihin perustuu strukturoituun haastatteluun ja kyselylomakkeille kerättäviin tietoihin. Operaatio Lumipallo on hi-viruksen, hepatiittien ja näiden kaltaisten uhkien ehkäisemisen ohjelma, joka perustuu huumeiden käyttäjien anonyymiyteen ja aktiiviseen osanottoon operaatiossa. Lumipallo-toiminta eroaa muusta huumeityöstä siinä, että paikallistason toimintaan rekrytoidaan huumeita käyttäviä ihmisiä.

Kolmas taso käsittää niin sanotut helpperit (*peer work*), joita Vinkin vertaistoiminnassa työskentelee jo useita. Helpperit suorittavat Lumipallo-koulutuksen, ja sen jälkeen heille räätälöidään

henkilökohtaisesti työtehtävät, joita he ryhtyvät toteuttamaan terveysneuvontapisteessä tai huumeita käyttävien verkostoissa eli kentällä.

Helppereiltä ei vaadita päihteettömyyttä. Kaiken lähtökohtana on ajatus siitä, että helpperi voi tehdä hyvää vaikka käyttääkin huumeita. Terveysneuvontapisteessä toteutettavan vertaistoiminnan omaleimaisuus ja vahvuus piilevät helpperin ja huumeita käyttävän ihmisen samankaltaisessa ja tasa-arvoisessa elämäntilanteessa. Ollaan niin kuin samassa veneessä.

Tässä artikkelissa tarkastelen kolmannen tason eli vertaistoiminnassa mukana olleiden helpperien kokemuksia ja näkemyksiä vertaistoiminnasta ja sen arkitodellisuudesta. Kuvaan helpperiksi lähtemistä, työnkuvaa, vertaistoiminnan toiminta-areenoita, helpperien subjektiivisia kokemuksia toiminnasta sekä arvioin vertaistoiminnan kannattavuutta ja sen kehittämistä tulevaisuudessa (Malin 2004). Helpperiaineisto on osa laajempaa Vinkin vertaistoimintaa tarkastelevaa tutkimusta.

Tämä artikkeli perustuu kuudelle helpperille tehtyihin teemahaastatteluihin. Metodologisesti teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja asioista, heidän asioille antamiaan merkityksiä sekä sitä, miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48). Aineiston analyysissä on kysymys myös keksimisen logiikasta, jossa tutkimuksen tekijän itsensä on tuotettava analyysinsä viisaus. Tutkija siis löytää aineistostaan teemoja oman ymmärryksensä avulla (Tuomi & Sarajärvi 2002, 101–102).

Työnkuvan moninaisuus

Helpperien työnkuva oli erittäin moninainen. Työtehtävät räätälöitiin jokaiselle henkilökoh-

taisesti ja työnkuva muodostui helpperien oman kiinnostuksen mukaan. Vertaistoimintaa harjoitettiin terveysneuvontapisteissä ja huumeiden käyttäjien verkostoissa eli kentällä. Useimmat helpperit olivat työskennelleet terveysneuvontapisteessä jossakin vaiheessa. Terveysneuvontapisteessä työskentelyyn kuului keskustelua asiakkaiden kanssa muun muassa heidän ongelmistaan ja mieltä askarruttavista asioista. Terveysneuvontapisteissä asiakkailla on mahdollisuus ruokailla ja käydä kahvilla. Kaksi helpperiä kertoi vastanneensa kahvinkeitosta ja ruokatarjoilusta.

Terveysneuvonnan jakaminen muille huumeiden käyttäjille kuului olennaisena osana kentällä tapahtuvaan toimintaan. Helpperit vaihtoivat käyttäjien likaisia pistovälineitä puhtaisiin. Likaiset ruiskut ja neulat he toimittivat terveysneuvontapisteeseen. Pistovälineiden vaihtaminen likaisista puhtaisiin kuuluu tärkeänä osana huumehaittojen vähentämishohjelmaan (*harm reduction*). Pistovälineitä vaihtamalla pystytään ehkäisemään vakavien tartuntatautien, kuten hepatiittien ja hivin, leviämistä huumeiden käyttäjien verkostoissa ja pidemmällä aikavälillä myös koko valta-
väestön keskuudessa (Malin & al. 2004, 21). Terveysneuvonnan muina aiheina mainittiin mm. käsi- ja suonitulehdusten hoitaminen, lääkärin vastaanotolle ohjaaminen, riskikäyttäytymiseen liittyvien esitteiden jakaminen ja pistovälineiden oikeanlaisten hävittämistapojen opettaminen.

Kansainvälisen vertaistoimintaa käsittelevän tutkimuksen mukaan huumeiden käyttäjä oppii muun muassa oikeanlaisen pistämistavan paremmin toiselta huumeiden käyttäjältä kuin henkilöltä, joka ei käytä huumeita (Barendregt & Trautmann 1996, 31–32). Tämän vuoksi helpperien kautta tapahtuvaan terveysneuvonnan jakamiseen tulee panostaa myös jatkossa. Aineistosta nousi myös esiin uudenlainen tapa jakaa terveysneuvontaa: kaksi helpperiä oli mukana pitämässä C-hepatiittikisivustoa Internetissä. Tarkoituksena oli, että kyseisillä sivuilla ihmisillä oli mahdollisuus käydä esittämässä C-hepatiittiin liittyviä kysymyksiä. Helpperit keräsivät sivustolla esitetyt kysymykset yhteen ja välittivät ne Vinkkiin, jossa alan asiantuntijat vastasivat niihin. Sen jälkeen he välittivät vastaukset takaisin sivustolle. Muutamia helpperit kertoivat auttaneensa käyttäjiä puhelimitse erilaisissa ongelmatilanteissa. He välittivät myös Vinkin työntekijöiden puhelinnumeroita käyttäjille niissä tilanteissa, joissa eivät itse osanneet auttaa.

Keitä kohdataan ja missä?

Helpperit kohtasivat moninaisen ja kirjavan huumeiden käyttäjien joukon. He tavoittivat nuoria, vanhoja, päivittäis- ja satunnaiskäyttäjiä, yksin eläviä, perheellisiä, työttömiä, opiskelijoita ja työssä käyviä huumeiden käyttäjiä.

”Koska mä tunnen paljon tämmösii käyttäjiä, jotka on työelämässä vakituisesti ja tekee ihan kokopäivätyötä, on opiskelijoita, on ihan niinku ei nyt korkees asemas olevii mut kumminkii, että miten sen nyt sanoo, niinku keskitasoo yläpuolella olevii palkanansaitsoja, ketkä käyttää lähinnä amfetamiinia.” (H1: 5)

”Suurin osa näist käyttäjist kenen kaa mä oon tekemisissä, niin suurin osa niist on mun ystäviä ja tota niil on lapsia ja kaikenlaisii ongelmia, terveydellisiä ja tollasia, ni sit mä oon yrittäny auttaa niitä, et jos ne hakee apuu tai jotain.” (H1: 2)

”Et ne on näit tämmösii satunnaisii käyttäjiä, jotka ei siis oo silleen niinku päivittäiskäyttäjiä, ni ne ei haluu myöskään taas silleen niinku tutustuu tai edes niinku tuntee tai tietää ihmisiä, jotka täs (Vinkissä) niinku on ja pyörii...” (H2: 4)

Tätä kirjavaa huumeiden käyttäjien joukkoa yhdistää kuitenkin usein kaksi tekijää: pelot viranomaistahoja kohtaan ja sen myötä haluttomuus kiinnittyä terveysneuvontapisteiden asiakkaiksi. Etenkin perheelliset huumeiden käyttäjät pelkäävät lastensuojeluviranomaisia. Pelko lasten huostaanotosta pakottaa huumeiden käyttäjät elämään usein niin sanottua kaksoiselämää:

”Tavallaan Suomessa ni käyttäjät asuu maan alla niinku sitaateissa, et ja sit varsinki jos on lapsii ni se on vielä kauheempaa se elämä, et ne elää niinku semmosta kaksoiselämää.” (H1: 4)

Helpperit kohtasivat huumeiden käyttäjiä, joilla oli monia ennakkoluuloja ja epäilyksiä viranomaistahoja kohtaan. Usein käyttäjien alakulttuurissa ihmissuhteet perustuvat oman edun tavoitteluun, hyötyyn ja välineellisuuteen. Huume maailmassa ei luoteta kehenkään tai mihinkään (Malin 2002, 80).

”On ennakkoluuloja kyllä, et monet (huumeiden käyttäjät) on niinku silleen, et eihän hän nyt missään Vinkissä käy, et siellähän poliisit vahtii ja sit siel kuvataan kaikki kävijät, et kaikkii tällasii ihmeellisii uskomuksia on.” (H3: 5)

Helpperit tekivät ensiarvoisen tärkeää työtä tavoittamalla näitä terveysneuvontapisteiden palvelujen ulkopuolella eläviä huumeiden käyttäjiä. Helpperien oli myös mahdollista madaltaa omalla toiminnallaan huumeiden käyttäjien kynny-

tä kiinnittyy terveysneuvontapisteiden asiakkaiksi tulevaisuudessa:

”Sit mä kuulin kyl alkuaikoina ku mä tulin tänne (Vinkkiin) töihinki, et ai sä oot vaihtanu puolta, mä olin et mitä sä (joku käyttäjä) tarkoitat, et samalla puolellahan täs kaikki ollaan, niin sekä nämä työntekijät että niinku asiakkaat.” (H3: 5)

Yksi syy siihen, miksi jotkut huumeiden käyttäjät eivät hakeudu terveysneuvontapisteiden palvelujen piiriin, on se, että terveysneuvontapisteiden oletetaan tekevän yhteistyötä eri viranomais- tahojen kanssa niin, että yhteistyö kääntyy käyttäjiä vastaan:

”Koska se luottamus puuttuu, et useimmat (käyttäjät) mieltää, että Vinkki on jollain tavalla yhteistyössä poliisin kanssa tai lastensuojelun tai tämmösten kumminki, ketkä ei saa mitään hyvää aikaseks niiden (käyttäjien) elämässä. Että sitä mä en oo sanonu, että ku täälläki on noita sosiaali ja mitä nää on, no terveysalan ammattilaisia töissä, ni se sosiaalisana on semmonen mikä on hirvee peikko käyttäjien keskuudessa, koska ei niil oo mitään hyviä kokemuksia niistä.” (H1: 6)

Helpperit kokivat päässeensä sellaisiin käyttäjäverkostoihin, joihin terveysneuvontapisteiden työntekijöiden ei ollut mahdollista päästä. Verkostoihin pääseminen edellytti heidän mielestään vertaisena olemista:

”Ei ne (käyttäjät) päästä ei, ja se on lähinnä kiinni siitä, et ne (Vinkin työntekijät) ei oo käyttäjii. Et ei ne (käyttäjät) pysty varmaan kuvitella, et miks ne ois tekemis is sit toistensa kanssa, et ne pitää niinku viranomais- tahona edelleen Vinkkiä, mutta tota kyllä mä nyt luulen et jonain kauniina päivänä sekä käsitys muuttuu ellei nytte sitte viranomais- tahot saa aikaan semmost, et nää (terveysneuvontapisteet) kaikki suljetaan.” (H1: 16)

Helppereillä oli vakituisia paikkoja, joissa he kävivät jakamassa terveysneuvontaa ja puhtaita pistovälineitä. Yleensä he jättivät puhtaat pistovälineet tiettyjen huumeiden käyttäjien koteihin, joista välineet sitten kulkeutuivat eteenpäin muille huumeiden käyttäjille:

”Ku ne (käyttäjät) asuu tuolla pitemmällä niinku ja sitte toiset on tottunu vaihtaan meiltä, et ihmiset ku on saanu purkin ni ne täyttää sen ja sitte ilmoittelee ku se on täynnä ... meillä on se rajaton vaihto-oikeus ni jos me käydään se iso pönttö (ruiskuille ja neuloille) vaihtaan kerralla, ni siin on jotkut 800 ruiskut ja neulat.” (H5 & H6: 3)

Eräs haastateltava korosti käyneensä enimmäkseen huumeita käyttävien ihmisten kodeissa eikä niin sanotuissa huumeluukuissa:

”Mäkään en oo kyl itse varsinaisissa niin sanotuissa luukuis käyny ku yhdessä tai kahdessa, et kyl ne kaikki on pääasiallisesti koteja, enkä mä nyt haluiskaan semmisiin paikkoihin välttämättä mennä, koska niis se meno on ihan hirveetä.” (H1: 15)

Helpperit jakoivat pistovälineitä myös omissa kodeissaan. Eräs haastateltava korosti päästäneensä kotiinsa vain sellaisia huumeiden käyttäjiä, jotka osasivat käyttäytyä asiallisesti:

”Et kun mun se mis me asutaan on koti, et se ei oo mikään luukku, et siel riisutaan kengät eteiseen, mä oon hyvin nipottaja ja tarkka siitä miten mun kotona käytäydytään. Sitte ku on joku tullu silleen ekaa tai tokaa kertaa ja on kävelly kengät jalassa ja puhuu siitä meidän kodista niinku se ois joku tommonen asematun- nelin R-kioski, ni mä oon aina sanonu, et parhaimmillaan mä oon heittäny semmosen tyypin ovesta ulos ja sanonu, et ei tarvi tulla toiste. Et yks mitä mä vaadin ni käyttäytymistapoja, ne on jokaisella varmaan lapsena opetettu, et semmoset ketkä ei sitte pysty sitä aikaa esittäen, että ne osaa käyttäytyä ku ne on mun luona, ni sit ne voi olla tulematta.” (H1: 7–8)

Helpperien kokemukset

Helpperit kokivat vertaistoiminnan lähinnä elämäntapana ja luonnollisena osana omaa elämää ja itseä:

”Tää on niinku elämäntapa, no sanotaan että paras palkka täs työs on se, että saa jonku ihmisen itsetunnon takasin tai saa sen ihmisen uskomaan itteensä, et se osaa jotain ja se kelpaa johonki. Se on kaikist parhain palkka.” (H1: 5)

”Se on osa mua, se kuuluu jo aineenvaihduntaan.” (H2: 2)

Helpperinä toimimista ei koettu niinkään työnä, vaan sen koettiin kulkevan mukana koko ajan:

”Mä koitan, etten mä tekis sitä työntekijänä ... mut sen et niinku kun mä oon koittanu siihen soveltuu tai sopeutuu, et mä olen aina, et oli se yö tai päivä, ni se on osa minua.” (H2: 7)

”Mä en oo koskaan oikeestaan tehny tätä työnä, et mä nyt oon vaan saatan niinku mennä ja sit huomaa, et jaa tätähän se on.” (H3: 11)

Koska helpperinä toimiminen koettiin mielekkäänä ja tärkeänä osana elämää, siihen käytettiin myös paljon aikaa. Eräs haastateltava kertoi oman jaksamisensa olleen välillä koetuksella. Hän oli kokenut uupumusta. Hän kertoi ottavansa aina ensin muut huomioon ja jättävänsä omat tarpeensa vähemmälle huomiolle:

”Itteni suhteen oon saanu kyllä (ohjausta), et niinku et-

tei saa itteensä unohtaa, siinä on ohjattu, kun oon semmonen uhrautuja ja toisten eteen tekijä tai siis semmonen. Sen et niinku lähinnä mua muistutetaan niinku ittestäni huolehtimaan, et siihen mä tarviin niinku jonkunnäköstä muistutusta, et kaiken muun mä kyl niinku otan huomioon, mut sit mä jätän itseni toissijaiseksi.” (H2: 2)

Eräs helpperi koki parhaana palkkana toiminnastaan sen, kun hän sai jonkun toisen huumeiden käyttäjän itsetuntoa kohotettua tai kun omalla toiminnalla oli vaikutusta jonkun henkilön huumeiden käytön lopettamiseen:

Malin: ”Sä sanoitki et varmaan paras anti täs vertaistyöntekijänä toimimisessa on se, et jos sä saat jonkun ihmisen itsetuntoa kohotettua.”

Helpperi: ”Niin tai lopettamaan pähteiden käytön. Sitä mä en oo vielä saanu enkä mä kauheesti oo panostanu ku sen täytyy tulla siit ihmisestä itsestään se lopettamisen halu, et sitte jos mä vaistoon tai ihminen tulee kertoon, että hän haluaa lopettaa ni silloin mä pyrin ohjaamaan ja neuvomaan sitä ... käyttäjä voi tukeekin semmost toista käyttäjää, vaik ei itse haluis irti siit aineesta ni voi antaa tukensa silleen niinku, ettei se vaadi sulta mitään, se vaatii vaan sen, että just niitä käytöstopoja tai kohteliaisuutta ja kunnioitusta toisen päätöstä kohtaan.” (H1: 13–14)

Kaikilla helppereillä oli positiivisia kokemuksia vertaistoiminnasta. Halu auttaa muita huumeiden käyttäjiä koettiin tärkeäksi. Auttamalla toisia autettiin myös itseä:

”Et jos ykskin asia jonka mä sanon tai tämmönen neuvo tai ohje menee perille ni se tuntuu hyvältä ... must on kai joskus käytetty nimitystä yövinkki, et tota noin ni miten sen voi sit kelaakaan, niinku et yövastaanotto, must tuntuu se kuitenkin ittest ihan hyvältä.” (H2: 7, 8)

”Musta tää on mielekästä työtä ja tota sillä tavalla hyödyllistä ja se antaa niinku ainaki mulle hirveesti ja toivottavasti se antaa myös näille mun kavereilleki joiden luona mä käyn ... eilen just ni mä sain sellasta palautetta, et mä olin onnellinen koko loppupäivän. Se yks henkilö jol on ne lapset ni sano, et ai ku ihanaa ku sä tulit käymään, et mä oon ollu niinku niin masentunut. Et mul on nyt paljon parempi olo, et paljon niinku pirteempi olo ku sai taas purkaa sydäntä niinku. Mä sanoin, et niin on muuten mullaki.” (H3: 5, 6)

Helpperit kokivat, että heidät otettiin hyvin vastaan käyttäjien verkostoissa ja heitä myös kuunneltiin. He olivat käyttäjien ja viranomaisten välissä tiedon ja keskinäisen luottamuksen välittäjinä. Helpperien toiminnan avulla käyttäjäverkostoissa vallitsevia asenteita, tapoja ja uskomuksia oli mahdollista muuttaa.

Helpperit mainitsivat myös negatiivisia kokemuksia, joita he olivat saaneet vertaistoiminnassa

mukana ollessaan. Ikävimpiä asioita olivat kuolemantapaukset, käyttäjien saamattomuus, ihmisten järkyttävät elämäntilanteet ja terveyden heikkeneminen. Myös nuorten huumeiden käyttäjien näkeminen aiheutti huolta.

”No muutama kuolemantapaus on mikä ei oo mukavaa ikinä ja sit on muutama semmonen tapaus, että niinku ollu hiuskarvan varassa että on lopettanu käyttämisen, mut sit ei ookaan lopettanu. Et yks esimerkiksi oli semmonen, että raskaan oleva nainen joka käytti subutexia ja noita pameja (diapameja) ja vauhtii (amfetamiinia), ni mä yritin saada hänet niinku hoitoon raskauden aikana ja hän oli sit loppujen lopuksi ihan valmis menemään. Me käytiin täällä (Vinkissä) yhdessä ja täältä laitettiin paperit eteenpäin ja sitte tota ni sit se ei enää soittanutkaan mulle eikä vastannu puhelimeen. Ni sit mä sain kuulla, et ei se mihkään menny ja se synnytti joku aika sitten ja käyttää edelleen subutexii. Siinä mä sitte itkin itkuni.” (H1: 14)

”Hmm, negatiivisin puoli on tänä päivänä, minkä takia mä joutusin lähtee itteeni uudelleen koulutmaan, että mun tekee aina pahempaa ja pahempaa nähdä nää nuoret tääl (Vinkissä).” (H2: 10)

”Mäkin oon sillai herkkä ihminen ja kauheen tunteilla elävä, et kuulee joskus niinku niin sellasia ihmiskohtaloita tai semmosia niinku kohtaloita, että ihan tulee surulliseksi siitä ...et toivottavasti nää nuoret ottaa kuuleviin korviinsa, ettei ne kaikkii samoi virheitä tee ku minä.” (H3: 8)

”... et se nyt on vähän surkeeta, et näkee et kaverilla ei mee hyvin. Ja niinku ei siin paljoo neuvot auta, et jos menee lujaa niin eihän siin ketään oikeestaan kuuntele.” (H5 & 6: 5)

Vertaistoiminnan merkitys

Huumeiden käyttäjille suunnattu vertaistoiminta kannattaa ja on merkittävä osa terveysneuvontapiste Vinkin toimintaa ja palveluja. Haittojen vähentäminen palvelujärjestelmän ulkopuolella elävien huumeiden käyttäjien keskuudessa eli marginaalin marginaalissa onnistuu tällä hetkellä ainoastaan vertaistoiminnan kautta. Trimbo-insituutin julkaiseman tutkimuksen mukaan huumeiden käyttäjät vaikuttavat vahvasti toistensa pistämiskäyttäytymiseen (Barendregt & Trautmann 1996, 31). Näin tapahtuu myös suomalaisten huumeiden käyttäjien keskuudessa. Tämän vuoksi helppereillä on mahdollisuus vaikuttaa myös pistämiskäyttäytymisen muuttumiseen. Helpperien jakama terveysneuvonta ja pistovälineiden vaihtaminen ehkäisevät vakavien tartuntatautien, kuten hi-viruksen ja hepatiittien, leviämistä.

”Meil on niinku rajaton vaihto-oikeus (ruiskujen ja neulojen) ... et meille on sanottu, et me vaihdetaan

(ruiskuja ja neuloja) enemmän kuin pieni Vinkki niinku.” (H5 & 6: 2)

”Mut sen et käytettyjä (ruiskuja ja neuloja) niitä mä taas kerään sit niinku ihan fanaattisesti.” (H2: 6)

Vertaistoiminta kannattaa myös sen vuoksi, että helpperien itsearvostus nousee vertaistoiminnan avulla. He voivat kokea itsensä hyödyllisiksi ja tarpeellisiksi vertaistoinnassa mukana ollessaan:

M: ”Mikä sun mielestä on ollut parasta tässä sun työtutussa?”

H: ”Just sen, et huomais et kyl must on siihen niinku muistakin.”

M: ”Itsetunto on siis noussu sitä kautta?”

H: ”Aivan. Tai tajus sen, että narkomaani vaikka on ni ei oo sen kummosempi ku loppujen lopuks kukaan muistakaan. Et ihan turhaan mä oon hävenny sillain.” (H4: 2–3)

”Et ne (Vinkin työntekijät) vaan sano, et ne on kehlannu et ne pyytää mua (helpperiksi). Voi et mä olin otettu, mä olin niin ylpee jotenki mut sitä täytyy olla ki, ku on niin harvoi asioita mistä voi olla tai mä tunnen itteni hyödylliseksi ja tarpeelliseksi, etten mä ihan nolla oo tai mikään ihan hylkiö.” (H3: 2)

Itsensä kokeminen hyödyllisenä ja tarpeellisenä voi olla merkittävä tekijä oman elämän tarkastelussa ja sen uudelleen järjestämisessä. Huumeiden käyttäjän kokemus siitä, että häntä arvostetaan juuri sellaisena kuin hän on, voi olla ensimmäinen askel myös huumeriippuvuudesta irroutumisessa. Koulutus ja vertaistoiminta voimaannuttavat, auttavat näkemään oman elämän uudesta vinkkelistä ja antavat ehkä myös eväitä lähteä muuttamaan elämän suuntaa:

”Kyl mä sanoisin, et jokaisen narkomaanin kannattaa semmonen joka vaan on vähänkään tosissaan, siis tosissaan halua lähteä eteenpäin pois näist piireistä, ni tää (vertaistoiminta) on askel mikä mulla lähti.” (H4: 5)

Vertaistoiminta kannattaa myös sen vuoksi, että helpperit pystyvät toimimaan niin sanottuina tiedon välittäjinä huumeiden käyttäjien ja viranomaistahojen välissä. Helpperit tuottavat arvokasta tietoa viranomaisille siitä, millaista elämää huumeiden käyttäjien sosiaalisissa verkostoissa eletään. Toisaalta taas helpperit vievät käyttäjäverkostoihin ensiarvoisen tärkeää tietoa siitä, miten huumehaittoja pystytään vähentämään. Eräs helpperi kertoi pyrkineensä muuttamaan viranomaisten asenteita käyttäjiä kohtaan ja parantamaan käyttäjien elinoloja:

”Et se (perusteilla oleva huumeiden käyttäjien yhdistys) pyrkii niinku ajamaan sitä asiaa täs maassa, että

meki (käyttäjät) ollaan ihmisiä ja meitä pitää kohdella samalla tavalla ku ei-käyttäjii. Että Suomessahan on lakipykäläs kielletty ni syrjiminen uskonnon tai ihonvärin tai jonkun muun ajattelun saatikka elintapojes perusteella, että täytyis kaikkien saada samanarvost kohdeltua.” (H1: 4–5)

Vertaistoimintaan kannattaa ehdottomasti panna tulevaisuudessa myös sen vuoksi, että sen avulla on mahdollista muuttaa käyttäjäverkostoissa vallitsevia asenteita, uskomuksia ja tapoja. Seksityötä tekevien vertaistoinnassa on nähty, että samoja asioita kokeneet ihmiset ovat usein tehokkaita motivoijia ja vaikuttajia ihmisten käyttäytymismuutoksissa (Brussa 2005; Mongard 2005). Myös huumeiden käyttäjien keskuudessa ihmisten samankaltainen elämäntilanne ja vertaisuus voivat vaikuttaa huumeiden käyttäjien käyttäytymisessä tapahtuviin muutoksiin. Täytyy kuitenkin muistaa, että huumeiden käyttäjien tietoutta voidaan lisätä ja asenteitakin parantaa jossain määrin, mutta vain hyvin harvoissa tapauksissa käyttäytymismallit muuttuvat kertaluonteisen tiedon ansiosta (Goodseel & al. 2002). Tämän vuoksi huumeiden käyttäjien tietoutta tulisi-kin lisätä jatkuvasti ja terveyssanomaa levittää aina uudestaan ja uudestaan. Käyttäjien keskuudessa esiintyviä ennakkoluuloja, pelkoja ja häpeätunteimuksia voidaan lievittää helpperien toiminnan avulla. Helppereihin luotetaan ja heitä arvostetaan:

”Noi (käyttäjät) avautuu mulle paljon enempi ku jotenki ne pelkää, että tää (Vinkki) on poliisin kans tekemisissä ja muuta. Mä oon monelle sanonu, et voi kuule ku te tietäsitte miten paljon tehään sen eteen, et poliisit ei sais edes pörrätä tässä sillon ku tää on auki.” (H4: 4)

M: ”Eli periaatteessa sillä sun työskentelyllä ja toiminnalla niinku oot pystyny muuttamaan niit asenteita ja niitä semmosii käyttäytymismalleja?”

H: ”Niin oon potkinu perseelle, ku ei mikään tipu kellekään taivaasta vaan istumalla tai olemalla peiton alla, ku ei sitä ainetta kumminkaan aina oo, ni ei voi rakentaa elämäänsä sen varaan tai sen ympärille, et tietty asiat täytyy hoitaa silti vaikka sul ei ole sitä (ainetta). Et ne ketkä taas toimii tälleen ni niiden tää toiminta ja sillee ne on siis ajatellu sen asian väärinpäin, sillee että ne rakentaa sen elämän sen aineen ympärille silleen, että niiden jokainen toiminto on kiinni siitä onko sitä ainetta vai eikö. Et ne ei pysty ees vessas käymään tai ne ei käy edes vessas. Kyse ei oo siitä etteikö ne pystys, ne vaan on ajatellu sen asian niin, että miks mun pitäis, en mä jaksa tai mua ei huvita. No ei kaikkii huvita, mua-kaan ei huvita useimmiten joku asia, mut se on pakko tehdä. Se kelalappu on vietävä sinne kelaan, et sä saat sen kellarahan, vaikka ei huvittas.” (H1: 15–16)

Franz Trautmannin mukaan huumeiden käyttä-

jien vertaistoiminnassa ei ole pelkästään kyse terveystiedon jakamisesta vaan ennen kaikkea huumeiden käyttäjien asenteiden muuttamisesta ja terveystiedon istuttamisesta osaksi käyttäjien asenteita. Tietoa voidaan antaa puolessa tunnissa, mutta asenteiden muuttaminen vaatii huomattavasti pidemmän ajan (Trautmann 2005, 1, 3). Tämä on erittäin tärkeä näkökulma myös suomalaisia huumeiden käyttäjiä koulutettaessa ja vertaistoimintaa kehitettäessä. Toiminnan tulee olla pitkäjänteistä ja jatkuvaa, jotta pysyviä muutoksia saadaan aikaan.

Vertaistoiminnan avulla on mahdollista tavoittaa ja saada kontakti sellaisiin huumeiden käyttäjiin, jotka eivät vielä käytä terveysneuvontapisteiden palveluja mutta jotka voidaan saada kiinnittymään palvelujen piiriin tulevaisuudessa. Vertaistoiminnassa mukana olevien huumeiden käyttäjien rooli on erittäin merkittävä uusien asiakkaiden ohjaamisessa palveluihin ja jo myös sen vuoksi, että ensiarvoisen tärkeää terveysneuvontaa muun muassa puhtaiden ruiskujen ja neulojen tärkeydestä pystytään levittämään sellaisiin käyttäjäverkostoihin, joita ei vielä muilla keinoilla tavoiteta.

Vertaistoiminnan kehittäminen

Helpperit ovat aitiopaikalla näkemässä, mihin suuntaan vertaistoimintaa kannattaa kehittää. Helppereitä koskevasta aineistosta nousi esiin monia kehittämiskohteita. Ensinnäkin helpperit kohtasivat sellaisia perheellisiä huumeiden käyttäjiä, jotka pelkäsivät lastensuojeluviranomaisia. Vertaistoiminnan kehittäminen tälle kohderyhmälle olisi ensiarvoisen tärkeää. Vertaistoiminnan avulla perheellisten huumeiden käyttäjien kiinnittyminen terveysneuvontapisteiden asiakkaiksi voisi helpottaa.

”Yks tyyppi kenen luokse mä vein ne Vinkin työntekijät, ni se on semmonen et se on kans niinku allerginen kaikille viranomaisille, ku se pelkää lastensuojeluviranomaisia sun muuta. (H3: 4)

Toiseksi vertaistoiminnan avulla olisi mahdollista saada kontakti myös nuoriin huumeiden käyttäjiin, jotka eivät vielä tällä hetkellä asioi terveysneuvontapisteissä. Tiedon kohdentaminen nuorisolle voisi vähentää heidän keskuudessaan leviäviä tartuntatauteja. Australialaisen tutkimuksen mukaan vertaiskoulutusohjelma on kaikista

tehokkain haittojen vähentämisohjelmaan liittyvä keino, millä voidaan vaikuttaa uusien piikkihuumeiden käyttäjien pistämiskäyttäytymiseen (Crofts & al. 1996, 1187). Suomalaisessa Riskitutkimuksessa tuli esiin, että lähes puolet huumeita käyttävistä haastateltavista oli aloittanut pistämisen jo ennen 18 vuoden ikää (Partanen & al. 2004). On ensiarvoisen tärkeää saada välitettyä nuorille, huumeita vasta lyhyemmän aikaa pistämällä käyttäneille asianmukaista tietoa puhtaiden pistovälineiden tärkeydestä, koska heidän keskuudessaan veriteitse leviävien tartuntatautien ehkäisy on periaatteessa kaikkein tehokkainta tartuntojen ollessa vielä melko matalalla tasolla (Malin & al. 2004). Helpperit kertoivat nuorten olevan usein uhmakkaita ja ajattelemattomia, mikä voi lisätä huumeiden käyttöön liittyvää riskikäyttäytymistä.

”Se on semmosta tietyn sortin nuoren uhopiittaamatomuutta ja ajattelemattomuutta. Mut kyl tota noin ni siis kun siinä se just on, et kaikkennäkönen toiminta tai siis miltä se näyttää päällepäin, näyttää mun mielest niin käsittämättömältä joskus, et siis silleen niin lyhytnäköselä tai sellaselta.” (H2: 10)

”... sit mä oon yrittänyt tota nuorisoo kasvattaa silleen, ettei ne heittele noita verisiä vehkeitä (pistovälineitä) pitkin ja silleen. Nehän nyt on vähän semmosia, et ei ne niinku muka kuuntele, mut kyl ne sit kuitenkin. Et monet nuoret on just sellasii, ne on tietysti sellasii uhmakkaita ja ne ei ensin niinku millään halua niinku edes kuunnella, mut sit kun ne rupee käymään täällä (terveysneuvontapisteessä) ni sit ne pitää sitä niinku, et tähän on ihan jees ja itsestään selvää, et totta kai täällä käydään.” (H3: 7)

Vertaistoimintaa harjoitettiin myös Internetissä C-hepatiittitukipalvelun muodossa. Myös tulevaisuudessa Internet voi avata uusia ovia vertaistoiminnan toteuttamiselle. Eräs helpperi oli sitä mieltä, että Vinkin asiakkaille olisi hyvä järjestää jotain yhteistä toimintaa, vaikka se onkin vaikeaa:

”Mä joskus ajattelin silleen, et se ois ihan kiva jos joskus sais näit ihmisiä (Vinkin asiakkaita) mukaan niinku johonki muuhunki, esimerkiksi ihan johki Vinkin järjestämään sellaseen toimintaan. Sellasta on jo yritetty, mutta se on kuitenkin aika vaikeeta...ku näil (Vinkin asiakkailla) niin mielialat ja mieli muuttuu niin nopeesti ja tilanteet muutenkin. Et se on vähän semmosta, et kaikki pitäis mennä hakemaan kotoo, ni sitte ehkä vois joku lähtee, niinku mä ite oon ihan samanlainen, et en mäkään kyl paljoo mihinkään lähde ihan oma-aloitteisesti.” (H3: 9)

Vertaistoiminnan kehittämisen yksi tärkeä osa-alue on helpperien oman jaksamisen tukeminen.

Helpperien jaksamiseen tulee kiinnittää huomiota, sillä he ovat usein niin innostuneita toimimaan vertaisina, että oma jaksaminen unohtuu. Koska helpperi ei koe vertaistoiminnassa mukana olemista työnä, ei hän myöskään määrittele toiminnalle tiukkoja työaikoja. Tällöin helpperi voi huomaamattaan toimia vertaisena jatkuvasti, yötä päivää, ilman taukoja. Pidemmällä aikavälillä toiminta käy raskaaksi, helpperi uupuu eikä koe toimintaa enää mielekkääksi. Pelkkä rahallinen tuki ei riitä, vaan helpperit tarvitsevat ammatillista, sosiaalista ja terveydellistä tukea. Heille kannattaa perustaa oma vertaistukiryhmä, jossa he voivat keskustella toiminnasta ja sen herättämistä ajatuksista ja tunteista. Tällä tavoin voidaan ehkäistä helpperien turhautumista ja motivaation puutetta (Trautmann 2005, 3). Motivointiin kuuluvat myös helpperin roolin selkeä määrittely, kohtelu kumppanina sekä hänen omaan kehitykseensä ja

voimaantumiseensa panostaminen. Myös se, että helpperi otetaan tosissaan ja vakavasti, nostaa hänen itsetuntoaan ja motivoi häntä jatkamaan toimintaa (Mongard 2005).

Vertaistoimintaa tulee kehittää jatkuvasti, eli toiminnan on tunnistettava kullekin ajankohdalle tyypilliset ilmiöt, haasteet ja ongelmat. Trautmann on todennut, että esimerkiksi ainoastaan hi-viruksen torjuntaan satsaaminen ja siitä tiedottaminen on teennäistä. Vertaistoiminnan on puututtava kunkin ajankohdan akuutteihin ilmiöihin. Myös kyseessä olevan maan erikoispiirteet ja kulttuuriset tekijät on otettava huomioon toimintaa kehitettäessä (Trautmann 2005, 3). Esimerkiksi Suomessa suureksi ongelmaksi muodostuneeseen buprenorfiinin päihdekäyttöön kannattaisi tarttua myös vertaistoiminnan keinoin (Malin & al. 2005, 3).

KIRJALLISUUS

- BARENDREGT, CAS & TRAUTMANN, FRANZ: With a little help from my friends. A survey on non-intentional peer influences among drug users. Trimbos-instituut, Netherlands institute of mental health and addiction, 1996
- BRUSSA, LICIA: Implementation of a peer education programme: basis condition for a correct use of peer educators, analysis of the context and Tampe experiences. Seminar Helsinki 7.–8.4.2005
- CROFTS, NICK & LOUIE, ROBYN & ROSENTHAL, DOREEN & JOLLEY, DAMIEN: The First Hit: Circumstances Surrounding Initiation into Injecting. *Addiction* 91(1996): 8, 1187–1196
- GOODSEEL, ALEXIS & HARIGA, FABIENNE & THEYS, DOMINIQUE: Lumipallo – Metodologinen käsikirja. Suom. Mari Aro. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 37. Helsinki: A-klinikkasäätiö, 2002
- HIRSJÄRVI, SIRKKA & HURME, HELENA: Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino, 2001
- MALIN, KATJA: Huumeriippuvaisessa tapahtuneet suhde- ja käsitysmuutokset pidennetyn myllyhoidon aikana. Käytännöllisen teologian laitoksen pro gradu -tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto, 2002

- MALIN, KATJA: Huumeiden käyttäjien parissa tehtävän vertaistoiminnan arkitodellisuus ja moninaisuus. Tutkimussuunnitelma, 2004 (tekijän hallussa)
- MALIN, KATJA & HOLOPAINEN, ANTTI & TOURUNEN, JOUNI: ”Mä käytän subua, että mä pysyn terveenä ja pystyn toimimaan” – käyttäjän kokemuksia ja näkemyksiä buprenorfiinin käytöstä. A-klinikkasäätiö, 2005 (julkaisematon artikkeliluonnos)
- MALIN, KATJA & HOLMSTRÖM, PEKKA & HOLOPAINEN, ANTTI & PARTANEN, AIRI: Huumeidenkäyttäjät apteekkien asiakkaina vuosina 2001 ja 2003. A-klinikkasäätiön monistesarja nro 43. Helsinki: A-klinikkasäätiö, 2004
- MONGARD, HANKA: Peer work: Challenge for professionalism and service providing values, attitudes and readiness to cooperate. Seminar Helsinki 7.–8.4.2005
- PARTANEN, AIRI & HOLMSTRÖM, PEKKA & HOLOPAINEN, ANTTI & PERÄLÄ, RIIKKA: Piikkihuumeiden käyttäjät Riski-tutkimuksessa. Buprenorfiinin pistäminen yleistynyt huumeiden sekakäytössä. Suomen Lääkärilehti 59 (2004): 39, 3605–3611
- TRAUTMANN, FRANZ: Peer support. Seminar Helsinki 7.–8.4.2005
- TUOMI, JOUNI & SARAJÄRVI, ANNELI: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi, 2002.